« Aller chercher au fond de soi ce quelque chose que nous n'osons pas être » — Dustin Hoffman.

Introduction à la nouvelle édition

La vie actuelle (personnelle, de couple, en entreprise…) est très mouvementée. Elle nous confronte à des situations changeantes qui, pour être négociées à notre avantage, exigent de nous des ressources intérieures.

Nous possédons tous des dons et des talents qui ne demandent qu'à s'exprimer. Le génie créateur est là, immédiatement à notre portée, sous la main. Hélas, nos énergies émotives sont souvent mal connues, mal maîtrisées et mal employées, parfois même inhibées, tant et si bien qu'au lieu de nous mettre en mouvement et de nous motiver, elles ont plutôt tendance à nous démotiver. À nous bloquer sur place.

Chacune des 5 émotions principales, (5 mouvements intérieurs : orgueil, colère, désir, jalousie et peur) est à la base d'un pouvoir créateur qui peut naturellement se libérer par la pratique d'un art ou d'une activité appropriés. Cette libération débouche sur de nouvelles compréhensions, de nouveaux essors, vers d'autres orientations, d'autres perspectives d'avenir.

1. L'orgueil et l'art du contact : la sculpture et le rapport à la matière en général, la capacité de prendre soin, la main verte, les métiers d'animation et les relations publiques.

2. La colère et l'art dramatique : la voix, le chant, la capacité d'improviser, de favoriser les bonnes longueurs d'onde et d'aller vers d'heureux dénouements, les métiers de négociation.

3. Le désir et l'art poétique : l'image, le dessin, la peinture, la capacité d'imaginer, d'agencer, d'enluminer et d'embellir l'espace, les métiers d'organisation et de mise en scène.

4. La jalousie et l'art de la musique : sans tambour ni trompette, le rythme, la finalisation, l'arrangement, les métiers de réalisation et de décision.

5. L'art de l'équilibre : la danse, la capacité d'aller vers l'inconnu, les métiers de « d'accompagnonnage » (pédagogie, management, métiers de soin…).

Dans ce livre, 5 chapitres sont exclusivement consacrés à ces 5 grandes émotions et aux 5 arts qui leur sont associés. Grâce notamment à des entraînements surprenants, faciles d'accès, reproductibles à domicile et résolument pratiques, vous pourrez mettre à jour vos talents latents et, par la suite, épanouir au quotidien votre potentiel de création.

« Tous les arts sont comme des miroirs où l'homme connaît et reconnaît quelque chose de lui-même qu'il ignorait » — Alain.

Créer de nouveaux élans

Nous vivons une époque surprenante où tout doit être réinventé - le quotidien, le travail, les relations, l'avenir. Un nouvel essor se profile à l'horizon. Non pas l'essor d'une quelconque énième révolution industrielle ou technologique, ni même une relance de la croissance, autrement dit la remise en surchauffe d'une société de consommation qui déjà brûle tout sur son passage, mais une

reprise d'élan vivant, du même ordre que la sève ascendante qui soulève les arbres vers le ciel. Un élan créateur provenant de l'intérieur et capable de nous faire rebondir pour que nous puissions nous adapter comme jamais à n'importe quelle situation.

La vie personnelle, artistique et spirituelle, la vie de famille, de village, de quartier, ainsi que la vie sociale ou au travail… toutes ces formes d'investissement de temps qui fondent la vie dans son ensemble s'appuient sur une simple évidence : l'argent n'est pas la finalité. Les taux d'intérêts sont virtuels alors que la réalité est bien tangible. Sous l'effet de la « serial crisis » financière, industrielle, économique, écologique, un mouvement d'insurrection jusqu'alors éparpillé, prend tournure et s'amplifie. Une sorte de rébellion s'organise contre les bonheurs fabriqués artificiellement pour revendiquer le droit à gagner sa vie autrement qu'en gâchant son temps. Une désobéissance civile s'intensifie au moment où la vie sur Terre est en grand danger. Des mutins, des mutants et des mutés se décident ici et là à remettre un peu d'art dans leurs existences et à redonner un peu de couleur aux bonheurs du jour. On se remet à chanter dans les chaumières, à danser, à faire de la musique, à se regrouper en associations pour s'entraider dans les quartiers… Pour créer. Créer de vraies relations. Créer les conditions d'une nouvelle façon de s'employer. Créer un développement viable en investissant ses propres ressources humaines. Cependant, bien plus qu'un simple engouement pour une activité artistique subsidiaire, ce courant de co-créateurs-clandestins revendique avant tout la mise en valeur de l'art le plus majeur qui soit : **L'ART DE VIVRE.**

Développer son élan créateur n'implique donc pas de devenir expert dans le maniement du pinceau sur une feuille de papier ou de pousser la chansonnette à la perfection, c'est avant tout une manière habile d'exploiter les inépuisables énergies renouvelables qui gisent au fond de soi, en recyclant le négatif et en extrayant le

positif, afin de traverser les difficultés du moment. Le chaos actuel est perçu dans cette optique comme un matériau potentiellement créateur. La crise devient une bonne aubaine. Le moment même d'un bouleversement favorable. Quitte à être en jachère, soyons des jachères fleuries. Quitte à tenir des promesses de dons, lançons-les au bénéfice de nos arrière-petits-enfants. L'élan créateur porte bonheur aux successeurs.

Lorsque l'intelligence créative reprend un peu du poil de la bête et, qui plus est, quelques plumes de l'ange, le moral à la ronde rapplique avec une sorte de foi naïve et de confiance à toute épreuve en totale rupture avec la morosité ambiante. La pratique assidue de l'élan créateur permet non seulement d'améliorer l'ordinaire, mais aussi de remonter de plusieurs crans le niveau général. Accepter de s'affilier au mouvement des « C.C.C. » : mouvement des Co-Créateurs-Clandestins, c'est en quelque sorte faire œuvre de salubrité publique car en se livrant à la création on ne se soumet plus au diktat la consommation.

« C'est un cri répété par mille citadelles »
— Baudelaire.

Le cri créateur

Depuis près de 20 ans, j'anime régulièrement un entraînement de 5 jours qui a pour nom **« L'ÉLAN CRÉATEUR »**. Il s'agit moins d'un stage « stalactite » où l'on recevrait des indications au goutte-à-goutte dans le but de se remplir de savoir, qu'un stage « stalagmite » où chacun, aidé et soutenu par les autres, s'élève avec hardiesse et intrépidité, dans l'inédit, l'inconnu et l'inaccoutumé. Au début de

la session, chaque participant est convié à formuler clairement son **« ENGAGEMENT CRÉATEUR »,** ce qui lui importe tout particulièrement et qu'il voudrait réaliser. Ce souhait est un cri du cœur lancé à la volée, une proclamation, une annonce. Un cri tout empreint de joie qui ne s'exprime pourtant pas sans une certaine amertume.

« J'aspire à recréer un courant d'art dans ma vie.

J'aimerais chasser un ennui sournois qui s'empare parfois de moi : l'ennui de ne rien savoir faire de mes dix doigts.

Je n'en peux plus de n'être qu'un consommateur lambda qui, dans cette civilisation de fausses abondances, souffre de pénurie.

Je désire en ces temps de crise et de reprise d'équilibre redonner un sens nouveau à ma présence sur Terre.

Je traverse dans ma vie personnelle et professionnelle des moments de difficulté et de grande incompréhension, il faudrait que je rebondisse.

Je souhaite sortir de la routine, je ne peux plus négliger sans dommage l'appel que j'entends sourdre au fond de mon cœur.

Ces deniers temps, j'ai la triste impression de renier tous mes rêves d'enfant.

Il y a en moi autant de train-train que d'envie de ne pas rester bloqué à quai.

Je sens que je peux accomplir des splendeurs. Il y a tant d'audaces que je suis prête à relever.

Mon souhait le plus cher, quant à moi, est de retrouver simplement un peu d'allant et de gaieté, le tout à l'avenant. L'humour, avant j'en avais. Je ne sais pas où il est passé. J'ai besoin de le retrouver, il ne doit pas être bien loin.

Je ne veux plus refréner l'inspiration que je refoule trop souvent.

… »

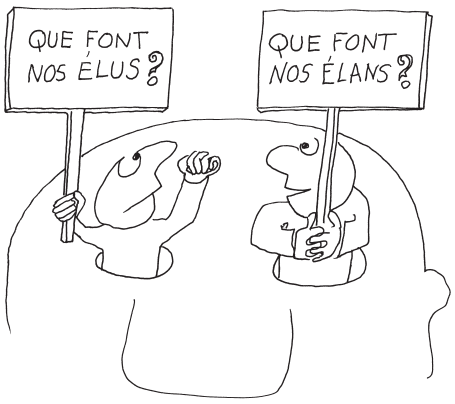
Ces belles résolutions, formulées de maintes et différentes façons, toujours originales, jamais définitives, sont des sortes de vœux que des bonnes fées prononceraient au-dessus du berceau d'un nouveau départ. Chaque évocation, tel un cri de ralliement ou un appel à la rescousse, affirme ce besoin profond de contrebalancer de toutes ses forces la crise personnelle, professionnelle ou générale. C'est une mobilisation corps et âme, une exhortation à mieux se remuer pour mieux se muer, une mise en alerte de toutes les intelligences embarquées cœur et esprit. Un signal d'alarme face aux bouleversements économiques et écologiques. Une volonté farouche de secouer les barreaux des blocages afin de s'extraire de la cage des habitudes. Une prière envers ce qui nous dépasse et nous transcende. L'annonce d'un horizon nouveau qui s'ouvre de l'intérieur.

Car dans un quotidien vécu sans art, quoi de neuf?… Rien! Toujours les mêmes déferlements médiatiques. Les mêmes flux tendus. Les mêmes problèmes de temps à gérer comme s'il s'agissait du remplissage d'une baignoire qui fuit. Vivement les vacances! On aspire à aller là-bas pour y trouver le dépaysement mais, une fois là-bas, on constate bien vite que c'est exactement pareil qu'ici. Un gigantesque nulle part. Les mêmes produits de masse. Les mêmes manques à combler. Les mêmes chariots à pousser.

Que du passif.

Que du poussif.

Rien de créatif.



LUTTE INTESTINE…

« Pour moi, l'élément précieux dans les rouages de l'humanité,
ce n'est pas l'état, c'est l'individu, créateur et sensible,
la personnalité : c'est elle qui crée le noble et le sublime »
— Albert Einstein.

Émotion et création

Vous l'avez sûrement remarqué par vous-même : dès que l'on entreprend quelque chose, ce sont les mouvements émotionnels, non les idées que l'on se fait, qui mènent la danse. Voilà pourquoi la pratique de l'élan créateur implique d'emblée l'acceptation de l'échec possible, l'admission de la difficulté rencontrée, l'accueil de la contrariété qui ne manque jamais de pointer le bout de son nez. Cela signifie qu'il est d'abord nécessaire d'apprendre à bien tomber, c'est-à-dire d'apprendre à bien utiliser les forces contraires pour, ensuite, mieux rebondir. En clair, pour prendre son élan créateur, il convient de s'appuyer sur l'obstacle et sur ses propres résistances, l'hypothèse préalable étant : ***« ce n'est pas parce que cela va mal que cela ne va pas aller mieux ».***

Cette seule hypothèse-là, d'entrée de jeu, exige une bonne dose d'intelligence émotionnelle et d'humour. L'individu trop rationnel n'accepte ni de prendre de risque ni de se tromper, il se complaît à tergiverser. Il arrive pourtant un moment où l'on ne peut plus se plaindre parce que les conditions ne sont pas réunies ou parce que le moment n'est pas venu : quand il faut y aller, il faut y aller.

Aller où ?

Aller voir ce qu'il y a de neuf dans le familier, ce qu'il y a de beau dans la contrariété, ce qu'il y a de profond dans la faille. Aller voir la solution au plus profond du problème, découvrir l'avantage dans l'inconvénient… L'inconcevable créativité croise joyeusement la résistance préconçue.

Et pour y aller, il n'y a pas trente-six chemins. Il n'y a que la motivation… Cette force vitale qui se construit à travers les flopées d'émotions et qui porte à s'élancer dans le surgissement constant de la nouveauté.

Il est aussi conseillé, dès le départ, d'accepter comme loi universelle le fait que la création ne se réalise pas ex abrupto. La vie se recycle en permanence. Rien ne se perd, tout se recrée. Les restes, les vestiges, les éléments résiduels, les entraves, les obstacles, les empêchements, les aléas, etc., se changent en données nouvelles. Tout se passe comme si la créativité consistait en la réhabilitation des capacités perdues, en un formidable recyclage des possibilités méconnues, en l'art d'accommoder les restes…

Alors, comment s'y prendre avec ses émotions pour retrouver le sens de la création? Entendons-nous bien, l'élan créateur ne peut pas se réduire à un examen rationnel des mécanismes de la pensée et à une étude des rouages de la psyché. La création ne se décrète pas. Elle se dévoile à coup de petits déclics. D'aperçus à peine visibles à l'œil nu. De frémissements presque imperceptibles. De signes avant-coureurs très discrets. De montées en puissance et de phases de rejet. Des gardiens du seuil veillent au grain. Il faut se donner le temps de l'assimilation. Accepter les périodes de passage à vide. Les moments creux. Les détours…

Cet ouvrage, grâce à ses nombreux petits tours de main qui vous permettront d'expérimenter la fertilité de vos humeurs, vous sera, je l'espère, très utile.

Vous y découvrirez d'indispensables indications et des révélations toutes simples sur l'art et la manière de transformer vos propres émotions en énergies créatives. Créatif, chacun l'est sans le savoir, mais cela va beaucoup mieux en le sachant.

« À l'homme courageux, au résistant téméraire qui souhaite à nouveau faire œuvre de création, l'audace et l'intuition vont tenir lieu de guide »
— Henri Miller.

L'élan créateur : mode d'emploi

Qu'est-ce qu'un élan ?

« C'est un mouvement progressif préparant à l'exécution d'un saut »

Cette parfaite définition du dictionnaire, dans la pratique, se révèle souvent exacte. À la lecture des différents chapitres de ce livre, vous remarquerez que le mouvement se veut progressif. D'où les 10 actes successifs, proposés non sans raison, afin de décortiquer dans le détail ce mouvement :

- 4 actes pour décomposer l'amorce de l'élan créateur,
- 5 actes pour développer la mise en œuvre des 5 arts majeurs
- 1 acte final pour aller jusqu'à l'accomplissement.

• L'amorce de l'élan créateur

Acte I : l'engagement créateur. La vocation cachée. Bien définir sa motivation intérieure, base même de toute initiative créative.

Acte II : la préparation. Comment se mettre en forme, en condition, et rassembler ses forces et ses hardiesses ?

Acte III : la présentation. Comment devenir vraiment présent ? Attitudes favorables. Bonnes dispositions d'esprit. Aisance du corps.

Acte IV : l'entrée. La façon d'entrer est primordiale. Entrer dans sa journée, entrer en relation, entrer en scène… Pour réussir sa continuelle entrée dans l'existence, donc dans la création, et ne plus rester en rade, sur la touche ou sur le bas-côté, il est important de comprendre les mouvements du cœur, autrement dit les

émotions, lesquelles sont autant capables de nous paralyser que de nous dynamiser.

• **La mise en œuvre de l'élan créateur**

Actes V, VI, VII, VIII et IX : cinq émotions (orgueil, colère, désir, jalousie, peur). Cinq sens (toucher, goût, vue, odorat, ouïe). Cinq éléments (terre, eau, feu, air, espace). Cinq organes (estomac, foie, cœur, poumons, reins). Cinq plexus (sacré, sexuel, solaire, cardiaque, laryngien)… en somme, cinq puissances créatives qui peuvent être muselées… ou au contraire épanouies à merveille.

• **La finalité**

Acte X : le final. Pour toutes choses, la fin est un sacré moment qu'il convient de mener à bon terme. À quoi servirait une tâche bien faite si elle devait être gâchée lorsqu'elle touche à sa fin ? Clore un entretien, venir à bout d'une réunion, conclure une journée, achever une œuvre… Tout ce qui est entamé se doit d'être terminé en beauté.

Ainsi, sur la base de la psychologie de l'éveil (plus de 2500 ans d'expérimentation), l'élan créateur prône pour tout ce qui est entrepris, du début jusqu'à la fin, l'accomplissement de ce qu'il y a de bien, de bon, de beau et de vrai.

Toute contribution à cet accomplissement, aussi minime soit-elle, s'inscrit dans un mouvement de don infini envers tous et plus particulièrement envers chacun.

Finalement, le génie créateur, qu'est-ce que c'est ?
C'est la vie !

SOMMAIRE DE L'ÉLAN CRÉATEUR

• **INTRODUCTION** 9

• **L'AMORCE**

ACTE I. L'engagement créateur 21
ACTE II. La préparation 43
ACTE III. La présentation 69
ACTE IV. L'entrée en création 97

• **LA MISE EN ŒUVRE**

ACTE V. La terre de l'orgueil ou l'art manuel 115
ACTE VI. L'eau de la colère ou l'art dramatique 133
ACTE VII. Le feu du désir ou l'art de voir 153
ACTE VIII. L'air de la jalousie ou l'art de la musique 171
ACTE IX. L'espace de la peur ou l'art de la danse 189

• **LA FINALITÉ**

ACTE X. Le point final 211
La pratique quotidienne 226
La loi des 21 jours 236
La dédicace 243
Les fiches pratiques 246
Bon, allez... je me jette à l'eau 251
Postface de Lama Jigmela 254